



Protocole EFT

"Pour vivre un merveilleux Mois d'Or "

Je vous invite à stimuler les points de la ronde EFT, en suivant le schéma et en répétant les phrases proposées après moi. Amusez-vous bien et ayez à l'esprit de prendre soin de vous.

Ce protocole EFT est pour vous si vous venez d'avoir un bébé. Le premier ou un autre nouveau-né.

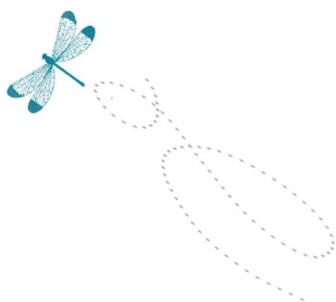
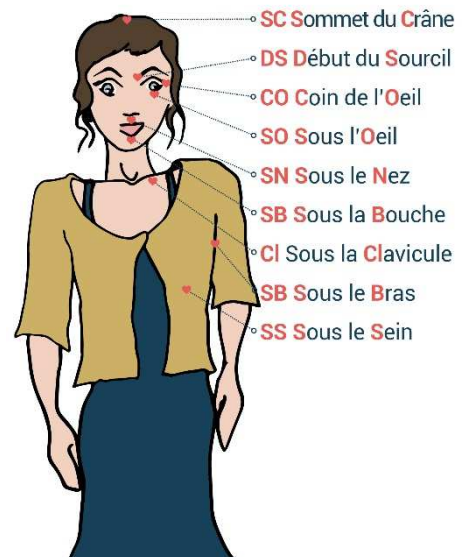
Dans ce premier mois de sa vie, vous vivez des moments intenses de remise en question et de questionnements profonds, alors que vous vivez une initiation : celle d'accueillir la Vie.

Merci à vous, chère Gardienne de la Vie pour toute cette énergie que vous déployez pour prendre soin de ce petit être, si merveilleux, qui arrive sur notre planète.

Voici ici pour vous un protocole EFT pour vous aider à replacer les choses au bon endroit : dans le centre de votre Cœur.

Je vous invite à avoir avec vous un verre d'eau, et possiblement quelques kleenex car il se peut cela fasse circuler les émotions.

C'est parfait, respirez, continuez tranquillement, buvez de l'eau.



Point Karaté :

Même si je me sens un peu perdue avec ce petit bébé dans les bras, je choisis de me faire confiance et de m'aimer, même dans les hésitations et turbulences.

Même si je me pose tout un tas de questions et que je doute de moi autour de ce petit être qui vient de débarquer et que je me sens un peu submergée pour prendre soin de cette merveille, je suis une maman pleine de ressources et je choisis d'être attentive à mes perceptions et ressentis et de m'aimer autant que lui.

Même si je suis fatiguée et qu'il semblerait que j'aie perdu quelques neurones au passage, je suis pleine d'amour, de joie et de gratitude d'accueillir ce trésor et je choisis de me faire confiance pour avancer pas à pas.

SC : Houlàlà, que d'émotions !!

DS : Houlàlà, ce bébé !!

CO : Quelle merveille,

SO : Quelle responsabilité,

SN : Quelle joie,

SB : Que de questions

CL : Est-ce qu'il est bien ?

SB : Est-ce que je fais bien ?

SS : Est-ce que je fais ce qu'il faut ?

SC : Est-ce que je vais savoir m'en occuper ?

DS : Alors qu'en même temps je me sens fatiguée.

CO : J'ai besoin de récupérer

SO : De dormir,

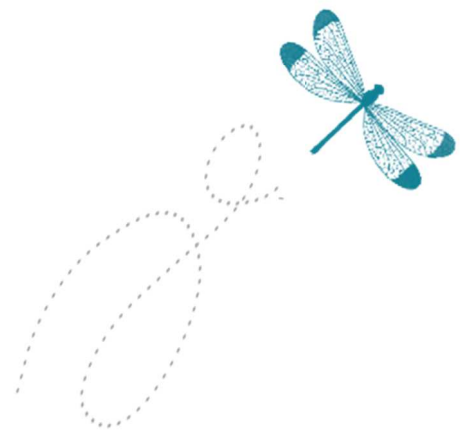
SN : De bien manger,

SB : D'être au calme,

CL : D'être soutenue,

SB : Et ça me brasse tellement à l'intérieur

SS : J'ai les hormones qui font la java !!



SC : Et je ressens teeeeelllement d'amour
DS : Je suis sous le charme, complètement gaga
CO : Et en même temps, il y a une partie de moi qui est terrifiée
SO : Me voilà Maman, quelle histoire !!
SN : Me voilà avec un petit bout de rien du tout
SB : Dont je dois prendre soin.
CL : Je me sens bouleversée à l'intérieur, sans dessus-dessous
SB : Heureuse, sur un petit nuage
SS : Et avec toutes ces questions en moi



SC : Bon, si on y pense, c'est normal d'être chamboulée
DS : Avec ce gros changement dans ma vie
CO : Autour d'un si petit être
SO : Qui prend tout mon temps, toutes mes pensées,
SN : Toute mon énergie,
SB : Le jour ET la nuit !
CL : Tété/caca/dodo
SB : Voilà le tour de mon quotidien d'aujourd'hui
SS : Et rien qu'avec ça, je suis affairée toute la journée !



SC : Est-ce que mon baby mange comme il faut ?
DS : Est-ce que mon baby dort comme il faut ?
CO : Est-ce qu'il grandit et grossit comme il faut ?
SO : Est-ce que c'est la bonne gigoteuse ?
SN : Est-ce qu'il n'a pas trop chaud/trop froid ?
SB : Est-ce qu'il a assez mangé et bien fait son rototo ?
CL : Et c'est quoi ce caca bizarre ?
SB : Et ces tout petits doigts fragiles à enfiler dans les manches
SS : Et ce cordon à désinfecter, j'espère que je ne lui fais pas mal.

SC : Et ces bruits étranges quand il dort
DS : Et quand il ne fait plus de petits bruits...
CO : C'est inquiétant de le savoir tout seul endormi
SO : Surtout quand il dort longtemps
SN : Il ne faut même pas y penser...
SB : Mais c'est inquiétant tout de même le sommeil de baby
CL : Et c'est parfait aussi ce baby qui dort comme un ange
SB : C'est tout à fait normal ;)
SS : Tout va bien, je peux me détendre et en profiter pour dormir aussi tant qu'à faire

SC : Bon et puis il y a l'allaitement aussi.
DS : Donner le sein, y passer des heures,
CO : Etre mal installée, mal ajustée,
SO : Avec ces seins comme des obus,
SN : C'est qu'à moitié marrant tout de même,
SB : Ca tiraille et je ne sais même pas si baby mange ce qu'il faut.
CL : Allez, j'allaite pour mon bébé
SB : On va réussir à prendre le pli.
SS : Et on verra bien jusqu'à quand...

SC : Dire qu'il y a aussi l'écharpe, le cosy, les couches lavables,
DS : La diversification à venir, la crèche, la reprise du boulot,
CO : L'école, les études, et son avenir en jeu,
SO : Dans ce petit bout de chou, dès maintenant.
SN : Est-ce que je fais ce qu'il faut pour que ce petit être
SB : Soit bien dans sa peau,
CL : Qu'il grandisse et devienne une belle personne ???
SB : Et ho, on se calme là !!!
SS : C'est qu'avec tous ces conseils de Maman-BelleMaman-lacopine-lavoisine



SC : Que je n'ai pas forcément demandés d'ailleurs
DS : Tout ça me fait des nœuds au cerveau !!
CO : Toutes ces injonctions, ces impératifs, ces attentes nous mettent la pression
SO : Mois, ce que je voudrais, c'est juste un petit som'
SN : Avec une t'ite douche tranquille,
SB : Un bon petit repas plein d'amour,
CL : Et des câlins tout doux avec baby.
SB : Le reste, ça attendra !!
SS : Pour l'instant, je choisis de me donner le droit de prendre le temps



SC : Je choisis de m'écouter à l'intérieur.
DS : Je choisis de me poser avec mon baby
CO : Pour écouter et sentir ce dont il a besoin
SO : Et aussi ce qui est bon pour moi
SN : Et pour nous tous.
SB : Même si j'ai tous ces avis
CL : Même si j'ai tous ces conseils
SB : Ces questionnements et ces solutions
SS : C'est bien moi que cet enfant a choisi



SC : Et avec son Papa
DS : JE suis sa maman
CO : Peut-être que ça cafouille un peu,
SO : Et alors ?? C'est normal, non ? ;)
SN : Et que je n'ai pas les réponses tout de suite
SB : Et alors ?? C'est normal, non ? ;)
CL : Je peux, juste maintenant, là, me donner le temps
SB : D'être pleinement présente à mon bébé
SS : Et à moi et à son Papa

SC : Juste me donner de l'espace et donner de l'espace à ce qui est en train de se vivre.

DS : Juste et pleinement faire confiance à mon bébé,

CO : Et me rassurer,

SO : Et oser, tranquillement, choisir nos explorations,

SN : Nos solutions, nos ajustements,

SB : Dans le calme, la confiance et la sérénité.

CL : Je suis attentive à mon bébé,

SB : A mes ressentis et j'ajuste pour le meilleur

SS : Dans nos battements de cœurs



SC : Emplis d'amour et de connexion,

DS : Nos respirations, nos silences,

CO : Notre écoute mutuelle.

SO : Je me fais confiance,

SN : Je fais confiance à mon baby,

SB : Je suis une super maman,

CL : Fatiguée, certes,

SB : Mais parfaitement imparfaite

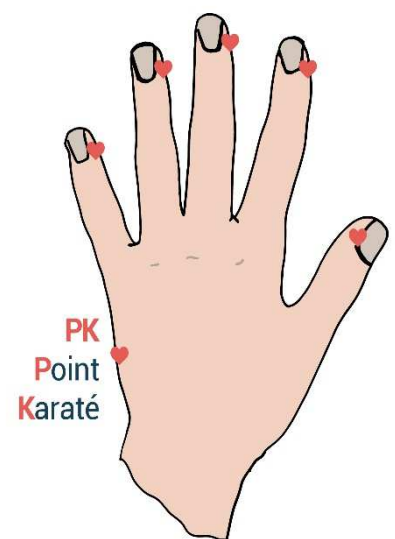
SS : Et tout simplement mère-veilleuse



Et maintenant tapotez tranquillement sur vos doigts en disant :

« Je suis une Maman en Or »

Respirez tranquillement quelques instants, buvez un peu d'eau...



Vous pouvez reprendre ce protocole aussi souvent que vous le souhaitez ;)

Le plus simple étant que vous tapotiez les points du corps ou juste ceux des doigts, dès que vous sentez une fatigue ou une tension. Profitez-en pour déballer ce que vous avez sur le cœur, tout en tapotant. Vous n’imaginez pas ce que cette simple pratique peut changer dans votre vie et dans celle de votre enfant.

Si vous souhaitez aller plus loin, découvrez le livre :



Vous pouvez le commander à la librairie Eklectic de Cadence en cliquant sur ce lien :

<https://www.eklectic-librairie.com/page-recherche.html>

Elle vous l’enverra dans votre boîte aux lettres ;)

Et oui, oui, l’EFT, c’est possible aussi pour les nourrissons ;)

Et pour prendre soin de vous cliquez ici : <https://bit.ly/2UqAswc>

Bizbiz'

